Manual
GENDAI REIKI HO HIKKEI

Gendai Reiki Ho SHODEN (Nivelul I) Gendai Reiki Ho OKUDEN (Nivelul II)

Gendai Reiki Ho Shi Han - Ionela Daniela Ionescu
Initiat -

Liniile de iniţiere:
Usui - Taketomi - Koyama - Hiroshi Doi - Rick Rivard - Joseph Sparti -

Aurelian Curin - Cristian Vasilescu - Sabin Mateuca - Ovidiu Dragos Argesanu - Ionela Daniela Ionescu

Octombrie 2009 - Iaşi ”Floarea de Lotus”

Gendai Reiki Ho SHODEN (Nivelul I)

Cuprins;

Ce este Gendai Reiki Ho
Nivele de predare în Gendai Reiki Ho Introducere în Reiki. Un ghid util pentru primul nivel Structura Reiki Ho
Esenţa Reiki Ho şi Gendai Reiki Ho Fondatorul Reiki Ho, sensei Mikao Usui Ce este Reiki, ce este Reiki Ho ?
Istoricul Reiki de la apariţie şi până în present Transmiterea şi folosirea energiei Reiki Reiju
Gokai
Hatsurei Ho
Tratamentul distal
Shinpide
Bazele tratamentului Reiki

Tehnicile tradiţionale în Usui Reiki Ryoho
Curăţarea aurei
Poziţiile de cap folosite în Usui Reiki Ryoho Kenyoku Ho (Duşul uscat)
Hikari no Kokyu Ho (Respiraţia luminii) Gassho Kokyu Ho (Respiraţia luminii)
Duşul Reiki
Chakra Kassei Kokyu Ho (tehnica respiraţiei pentru activarea chakrelor) Cum să folosiţi Reiki după ce aţi parcurs acest seminar ?

1. Gendai Reiki Ho (în traducere: metoda Reiki contemporan)

Este una dintre cele mai populare şcoli Reiki din Japonia, recunoscută pe plan mondial, este o formă modernă de Reiki ce îmbină elementele specifice Reiki japonez practicat în cadrul Usui Reiki Gakkai, elementele provenite din alte ramuri japoneze ale Reiki, cu metodele specifice în Reiki vestic. Este destinat omului modern ce nu mai are timp să se preocupe de dezvoltarea sa spirituală, oferindu-i acestuia metode simple, eficiente care, practicate o perioadă de timp îl vor ajuta să redevină OM.

Sensei HIROSHI DOI este fondatorul Gendai Reiki Ho Kyokay (în traducere: Asociaţia Şcolii de Reiki Modern), cunoscător şi practicant a peste 30 de tehnici de vindecare, domnia sa a fost instruit şi certificate de doamna KIMIKO KOYAMA (al cincilea preşedinte al Usui Gakkai) şi

de alţi maeştri în linii japoneze mai puţin cunoscute (sensei Hiroshi Ohta, sensei Ayako Sasaki, sensei Chiyoko Yamaguchi, Micko Mitsui). Sensei Hiroshi Doi este membru recunoscut al societăţii de Reiki al lui Usui din Japonia (Usui Reiki Gakkai) fiind instruit până la nivelul 2 (okuden) de către sensei Kimiko Koyama.

Există informaţii neoficiale care susţin că sensei Doi a fost instruit neoficial de către sensei Koyama până la nivelul de maestro (Shinpiden) acest fapt nefiind confirmat, dar a primit această instrucţie de la un Maestru Reiki fost membru Gakkai care acum s-a retras din asociaţie; sensei Doi a fost instruit şi certificate ca Maestru Reiki in diverse ramuri; Osho Neo Reiki, Tehnica radiantă.

Gendai Reiki Ho a adus în vest metode şi tehnici spirituale necunoscute până nu demult. O parte a acestora a fost predată de sensei Hayashi şi Takata în învăţăturile transmise mai departe studenţilor lor, comunităţii Reiki în 1999 la Vancouver.

2. Nivele de predare în Gendai Reiki Ho

Gendai Reiki Ho se învaţă în patru nivele:
Shoden (prima învăţătură),
Okuden (învăţătura secretă),
Shinpiden (misterele divinităţii) şi
Gokuikaidden (cel mai înalt nivel).

După parcurgerea ultimului nivel, veţi fi certificaţi ca Gendai Reiki Ho Shihan, maestru în şcoala Gendai, având posibilitatea înfiinţării propriei filiale de Gendai Reiki Ho, având posibilitatea să predaţi sistemul integral sau gradat în funcţie de propria decizie.

Rugămintea lui sensei Doi adresată tuturor celor ce predau Gendai Reiki Ho a fost de a transmite mai departe exact aceleaşi informaţii pe care le-a prezentat dânsul fără ca acestea să sufere modificări.

Liniile de iniţiere:

Usui - Taketomi - Koyama - Hiroshi Doi - Rick Rivard - Joseph Sparti -
Aurelian Curin - Cristian Vasilescu - Sabin Mateuca - Ovidiu Dragos Argesanu - Ionela Daniela Ionescu

Usui - Taketomi - Koyama - Hiroshi Doi - Rick Rivard - Brid Sheenan

-Aurelian Curin

気
Reiki

3. Introducere în Reiki. Un ghid util pentru primul nivel

(1) Ce este Reiki Ho: a porni cu o “o practică de vindecare” şi a ajunge la “crearea fericirii în viaţă”

(2) Definiţia fundamentală a celor 2 cuvinte:
- Reiki: energie universală din dimensiuni superioare
- Reiki Ho: tehnica folosirii Reiki (ptr vindecare, purificare, armonizare, dezvoltare şi evoluţie spirituală)

(3) Ce este vindecarea:
- a recupera condiţia perfect naturală prin echilibrarea dizarmoniilor cu ajutorul Reiki
- sănătatea corpului şi minţii (vindecare fizică şi mentală)
- evoluţie spirituală (vindecarea sufletului)

(4) Scopul vindecării:
a) a practica dragostea şi armonia prin răspândirea vibraţiei energiei din dimensiunile superioare în lume prin vindecare
b) pentru a vă reîntregi prin întoarcerea la fiinţa de lumine ce sunteţi

(5) Abilitatea de a vindeca:
a) nu este necesară o pregătire dificilă sau eforturi mari pentru a realize vindecarea după ce aţi primit acordajul de la un maestro Reiki
b) calea Reiki este deschisă şi puteţi acum să conduceţi vibraţiile Reiki prin dv.

(6) Caracteristicile vindecării;
a) aplicarea energiei Reiki este corespunzătoare cu nivelul de instrucţie pe care l-aţi primit
b) nu transmiteţi gânduri sau dorinţe în timpul vindecării, fiţi un canal curat pentru energia Reiki pentru a vă creşte abilitatea de vindecare

(7) Adaptaţi-vă metodele pentru dv.:
a) puteţi selecta şi practica tehnicile care vă plac şi să le practicaţi zilnic
b) puteţi dezvolta şi aranja aceste metode dar NU le faceţi complicate sau misterioase.

4. Structura Reiki Ho

Sistemul tradiţional al lui sensei Usui are 3 nivele denumite SHODEN, OKUDEN şi SHINPIDEN. Multe sisteme Reiki din vest predau 4 sau mai multe nivele.

(1) Sensei USUI a predate esenţa Reiki Ho astfel:

a) Reiki este tratamentul spiritual (vindecarea minţii) şi tratamentul fizic (vindecarea corpului)

b) Reiki tratează fiinţele umane pentru a duce o vindecare holistică

c) Reiki tratează întâi mintea şi apoi corpul

(2) Reiki Ryoho este un tratament fundamental ce asigură o vindecare profundă deoarece vibraţiile Reiki activează energia vitală, forţa naturală de vindecare şi imunitatea. Energia vitală intră în corp, circulă şi iese afară uşor ducând cu ea orice blocaj din câmpul energetic

(3) Reiki Ryoho poate purifica condiţia dizarmonică ce a dus la apariţia afecţiunii, dar dacă nu veţi schimba stilul de viată, veţi recădea în dezechilibru.

(4) în fiecare nivel veţi învăţa Reiki de la simplu la complex, de la bază la dezvoltarea spirituală.

Nivelul	Esenţa	Scopul
Shoden - Tratament de	Obţine abilitatea Reiki	- deschide drumul energiei Reiki - a învăţa tehnici şi cunoştinţe de bază
Okuden - Tratament Avansat	Dezvoltă abilitatea Reiki	- a dezvolta calitatea şi forţă energiei Reiki - a învăţa vindecarea la distantă, vindecarea trecutului şi viitorului
Shinpiden - pregătire pentru evoluţia spirituală	Minte stabilă şi liniştită	- a învăţa autopurificarea şi drumul t creativ al vieţii - ghidul prin care sensei Usui a atins iluminarea
Shihan - Pregătirea Maeştrilor	Practică profundă pentru a i fi maestru Reiki	- a învăţa să mergi pe calea vieţii ca maestru Reiki - a înţelege adevăratul Reiki Ho şi a învăţa metoda de predare

5. Esenţa Reiki Ho şi Gendai Reiki Ho

Reiki Ryoho a pornit iniţial ca şi Teate Ryoho.

(1) Teate Ryoho (vindecarea cu mâinile) este o metodă naturală de vindecare din timpuri imemoriabile; Reiki Ryoho este doar una dintre metodele tradiţionale de tratament din Japonia

(2) Mikao Usui a înfiinţat Reiki Ryoho în 1922 ; sensei Usui a fost cunoscut datorită abilităţilor sale psihice ajutând o mulţime de pacienţi

(3) Reiki a fost dus în Hawai, dezvoltyat în SUA şi răspândit apoi în întreaga lume. în câteva ţări se aplică Reiki ca procedură medicală. în Japonia majoritatea practicanţilor Reiki au învăţat Reiki vestic

(4) S-a spus că Usui Reiki Ryoho, stilul tradiţional, a dispărut, dar de fapt există şi acum în Japonia

Gendai Reiki Ho

(1) Energia liniei:

- foarte apropiată de energia originală Reiki a lui sensei Usui deoarece a fost transmisă prin intermediul Reiju de către sensei Kimiko Kayamka

(2) Linia în teorie şi metodă - 4 reguli de bază pentru aplicarea Gendai Reiki Ho:

a) studiul Reiki tradiţional japonez şi al Reiki vestic pentru realizarea vindecării minţii, corpului şi evoluţia spirituală

b) evitarea mistificii, dogmatizării şi prejudecăţilor; transmiteţi doar ceea ce este dovedit că are efect

c) încorporaţi tehnici din alte surse doar dacă ele sunt eficiente şi corespund scopului nostrum, la fel cum a făcut sensei Usui în încercarea sa de a crea Reiki

d) faceţi eforturi pentru a preda tehnici simple, standardizate astfel încât să fie folosite în viata zilnică

(3) Tehnica predării

(a) predaţi esenţa sistemului în mod simplu şi ajutaţi studenţii să o înţeleagă

(b) cel mai important punct al seminarului este să conduceţi o energie pură Reiki şi esenţa sistemului Reiki Ho

(c) sprijiniţi studenţii să practice Hatsurei Ho şi să participle la întâlnirile Reiki în mod regulat; primirea Reiju în mod repetat purifică corpul şi mintea.

6. Fondatorul Reiki, sensei Mikao Usui

a) născut în Taniai-mura (acum Miyama-cho), satul Yamagata, prefecture Gifu, în 15 august 1865 (primul an al epocii Keio)

b) a studiat în străinătate în Europa şi SUA învăţând istorie, medicină, religie, psihologie şi shinsen jutsu

c) pe când postea pe muntele Kurama căutând iluminarea, în martie 1922, o puternică energie universală a trecut prin capul său, iar el a devenit conştient de universal prezenr în interiorul său; în acelaşi timp a primit o forţă vindecătoare pe care a numit-o Reiki Ryoho

d) dorind să transmită mai departe această abilitate de a vindeca făcândo disponibilă multor altor oameni, el a înfiinţat în aprilie 1922 la Aoyama o societate denumită Usui Reiki Ryoho Gakkai unde se practica şi se preda în mod public metoda Reiki

e) a ajutat vindecând o mulţime de oameni ce au suferit de pe urma marelui cutremur din zona Kanto din septembrie 1923; s-a mutat la Nakano în februarie 1923

f) a avut o bună reputaţie şi a fost invitat de-a lungul ţării, a decedat brusc la Fukuyama după ce a atrăbătut Kure, Hiroshima şi Saga; era în 9 martie 1926 având vârsta de 62 de ani; a pregătit pewte 2.000 de studenti.

7. Ce este Reiki, ce este Reiki Ho ?

(1) Reiki este energia universală provenită din dimensiuni superioare

a) ştiinţa modernă a concluzionat că tot ceea ce există în univers este format din vibraţie; sensei Usui a denumit vibraţia provenită din aceste dimensiuni superioare “REIKI” o parte a vibraţiei energiei universale.

b) Reiki este energia conştinţei ce este radiată de fiinţe spirituale din alte dimensiuni avândcaracteristici vibraţia iubirii, armoniei şi vindecării; natura sa reală este lumina pură.

(2) Reiki Ho este o cale de folosire a energiei universale

a) metode pentru a deveni un canal Reiki pentru a armoniza şi vindeca totul; trebuie să fiţi în sincronicitate cu ritmul cosmic şi să transmiteţi vibraţia Reiki a iubirii, armoniei şi vindecării fărica,

b) esenţa Reiki Ho este de a prelua doar energie Reiki pură şi a o păstra astfel; dacă nivelul conştinţei dv scade, calitatea vibraţiei Reiki va fi mai mică.

8. Istoricul REIKI de la apariţie până în prezent Reiki în Japonia

Se spune că au fost pregătiţi 16 Shinpiden instruiţi de sensei Usui dintre care doar 3 au fost identificaţi: Jusaburo Ushida (1865-1935), Kanichi Taketomi (1878-1960), Chujiro Hayashi (1900-1940).

Preşedinţii Usui Reiki Ryoho Gakkai (Tradiţional Reiki Ryoho): Mikao Usui (1865-1926 - primul), Kanichi Taketomi (1878-1960 - al doilea), Jasuburo Ushida (1865-1935 - al treilea), Hoicho Wanami (1883-1975 - al patrulea), Kimiko Koyama (1906-1990 - al cincilea), Masayoshi Kondih (al şaselea).

Reiki în vest

Chujiro Hayashi a primit nivelul de Shinpiden în 1925 şi a deschis o clinică Reiki la Shinano Machi în Tokyo. Sensei a decedat în anul imediat următor. Sensei Hayashi a părăsit Usui Reiki Ryoho Gakkai şi a fondat "Hayashi Shiki Reiki Ryoho" bazat pe Usui Shiki Reiki.

Hayashi Shiki Reiki Ryoho a fost iniţial învăţat şi răspândit în Japonia. S-a spus că Hayashi a instruit doar 13 maeştri Reiki (inclusive două doamne: Hawayo Takata şi Chie Hayashi).

Hawayo Takata a deschis o clinică Reiki în Hawai şi a instruit 22 de maeştri Reiki care au avut o contribuţie majoră în răspândirea Reiki în lume.

Reiki a fost readus în Japonia la începutul anulor 1980 şi a avut o popularitate crescândă. Diverse stiluri de Reiki vestic sunt răspândite acum în Japonia.

Sistemul tradiţional al leu sensei Usui există şi azi. Usui Reiki Ryoho Gakkai păstrează tradiţia şi ideile lui Mikao Usui.

9. Transmiterea şi folosirea energiei Reiki

a) Reiju

Sensei Usui a dezvoltat o metodă numită "REIJU" pentru transmiterea energiei Reiki. Reiju s-a transformat în acordaj Reiki practicat în vest. Reiju deschide calea Reiki pentru începători şi amplifică energia Reiki. Usui a recomandat practicienilor să primească în mod repetat Reiju.

b) Gokai

El a definit cele 5 principii Reiki (Gokai) pentru dezvoltarea spirituală şi pentru a deveni un canal mai pur pentru energia Reiki. De asemenea el a selectat 125 waka din timpul dinastiei Meiji pentru a fi folosite ca bază pentru filozofia sistemului său.

c) Hatsurei Ho

Pentru studenţii care au ajuns la nivelul de Okuden, sensei Usui a dezvoltat "HATSUREI HO" ca un mod de a activa energia Reiki.

d) Tratamentul distal

De asemenea a dezvoltat o metodă pentru vindecarea dincolo de barierele timpului şi spaţiului prin utilizarea simbolurilor şi mantrelor. Această metodă era învăţată de studenţii ce ajungeau la nivelul de Okuden Koki.

Shinpiden

Pentru membreii al căror character şi abilitate se apropiau de Shinpiden, maestrul (Shihan) îi învăţa să transmită mai departe iluminarea pe care a atins-o sensei Usui.

Bazele tratamentului Reiki

(1) Cum să folosiţi mâinile:

a) apropiaţi degetele (când transmiteţi energie lăsaţi un mic spaţiu între acestea)

b) aşezaţi mâinile uşor pe pacient

c) pentru pacienţii

d) puteţi aplica mâinile deasupra zonei căreia îi efectuaţi tratamantul dat atingând pacientul îi conferiţi relaxarea necesară

(2) Sesiunea de tratament

a) locul în care se efectuează tratamentul trebuie să fie relaxant; dacă acest loc nu este propice va trebui să-l purificaţi înaintea începerii sesiunii Reiki, folosiţi muzică doar dacă este necesar,

b) spălaţivă mâinile înainte şi după tratament apoi frecaţi-le una de alta până se încălzesc,

c) atât terapeutul cât şi pacientul vor trebui să înlăture ceasurile de pe mână; este posibil ca în timpul tratamentului Reiki acestea să funcţioneze greşit sau chiar să se oprească,

d) pacientul trebuie să fie relaxat, fără să încrucişeze mâinile sau picioarele,

e) va trebui să-i spuneţi pacientului despre posibilele schimbări ce apar după tratament (câteodată se va simţi mai rău având febră sau dureri, dar acestea arată schimbările positive ce vor urma)

(3) O sesiune completă are următoarele etape:

a) conectarea cu lumina

b) curăţarea aurei pacientului înainte şi după tratament (a se vedea metodele specifice de Gendai Reiki Ho din cadrul acestui nivel)

c) efectuaţi Reiki pe cele 12 poziţii, câte 5’ pe fiecare dintre acestea

d) efectuaţi Reiki în zona în care ati simtit cauza afecţiunii

(4) Cele 12 poziţii de bază”

ZONA	POZIŢIILE DE MÂINI CE SE APLICĂ
Cap	Faţă , lateral, spate, gât
Fată J	Inimă, partea superioară a abdomenului, tanden, partea inferioara a abdomenului
Spate	Măduva spinării, mijlocul spatelui, lombar, sacral

(5) Nu folosiţi conştinţa sau forţa minţii pentru efectuarea tratamentului
a) focalizaţi-vă atenţia pe pacient şi pe obiectivul vindecării Reiki
b) apoi deveniţi canal pur pentru energia Reiki; preceptorul va determina rezultatul tratamentului

Reiki pentru alimente şi băuturi
Transmitaţi Reiki înainte de a găti sau chiar după ce mâncarea a fost deja gătită

Reiki pentru animale
pentru căini şi pisici trimiteţi Reiki la frunte, cap şi corp; dacă nu puteţi atinge animalul, atunci ţineţi mâinile îndreptate direct spre acestea pentru păsări aplicaţi mâinile direct sau pe colivie
pentru peşti trimiteţi Reiki din exteriorul acvariului

Reiki pentru plante
a) pentru copaci atingeţi trunchiul, frunzele şi rădăcinile transmiţând Reiki
b) pentru flori efectuaţi curăţarea aurei, este o idee bună să ţineţi rădăcina între palme
c) pentru seminţe transmioteţi Reiki înainjte de a le planta

Tehnici tradiţionale în Usui Reiki Rvoho

(1) Poziţiile de cap folosite în Usui Reki Ryoho

a) între frunte şi vârful capului acolo unde părul începe să crească
b) ambele tâmple în acelaşi timp
c) punctual situate la mijlocul distanţei dintre vârful capului şi măduva spinării
d) unde creierul mic şi măduva spinării se întâlnesc
e) vârful capului

(2) Shudan Reiki (Grupul Reiki) şi Renzoku Reiki (Maratonul Reiki)

a) grupul Reiki = mai mulţi practicanţi ce tratează o persoană
b) maratonul Reiki = fiecare terapeut va aplica Reiki la rândul său iar tratamentul va avea o perioadă de timp mai mare
c) mâinile sunt plasate în poziţiile de bază
d) dacă sunt prea mulţi practicanţi Reiki, aceştia pot transmite Reiki indirect plasându-şi mâinile pe spatele sau umerii celor ce efectuează tratamentul în acel moment (“lanţ therapeutic”)

(3) Reiki Mawashi (Cercul Reiki)

a) mai mulţi practicanţi Reiki stau grupaţi într-un cerc; fiecare persoană îşi plasează mâna dreaptă cu palma în jos deasupra palmei stângi a partenerului, în timp ce mâna stângă este orientată cu palma în sus situate sub palma dreaptă a persoanei din stânga sa; nu este necesar să se ridice mâinile
b) energia internă Reiki va creşte iar efectul vindecării se aşteptă

(4) Nentatsu Ho (Metoda transmiterii afirmaţiilor)

a) este tehnica de a comunica un mesaj subconştientului pacientului împreună cu vibraţiile energiei Reiki transmise prin mâini; există o mare varietate a utilizării acesteia: renunţarea la obiceiuri dăunătoare, învăţarea celor 5 principii Reiki în cazul oamenilor foarte bolnavi (a nu se confunda cu vindecarea prin forţa minţii)
b) plasaţi mâinile pe fruntea persoanei acolo unde părul incepe să crească şi transmiteţi mesajul cu intenţie clară şi încredere; puteţi aplica această tehnică pe dv sau pe alte personae

(5) Jakikiri Joka Ho (Purificarea energiei negative)

a) tehnici de înlăturare a energiei negative şi a tulburărilor de vibraţie prin purificare cu energie Reiki şi încărcare cu energie pozitivă
b) tăiaţi spaţiul de deasupra obiectului la aproximativ 5 cm executând cu mâna o mişcare orizontală şi apoi opriţi brusc mişcarea mâinii; efectuaţi

această mişcare de 3 ori; astfel vor veni vibraţii ale energiei superioare; efectuaţi Reiki pentru purificare şi amplificarea energiei; când faceţi tăierea focalizaţi-vă atenţia la tanden (situate la 3 cm sub ombilic) şi ţineţi-vă respiraţia

c) efectuaţi Reiki pe cristale

Dacă este unul mic efectuaţi metoda de mai sus. Dacă este un obiect mai mare reduceţi imaginea acestuia la o mărime corespunzătoare astfel încât să vă încapă în palmă, după care efectuaţi metoda descrisă mai sus.

Tehnici specifice în Gendai Reiki Ho Shoden

(1) Curăţarea aurei

Curăţarea aurei trebuie să fie efectuată înainte şi după fiecare tratament Reiki;
metoda drenează excesul de energie şi echilibrează energia aurei

a) pacientul stă pe scaun sau întins pe pat, relaxat cu ochii închişi
b) efectuaţi Gassho; ridicaţi mâinile în sus conectaţi-vă cu energia din dimensiuni superioare
c) plasaţi mâinile la 10 cm de o parte şi de alte a corpului pacientului şi mişcaţi-le de la cap spre picioare fără a vă opri nici un moment

(2) Poziţiile de cap folosite în Gendai Reiki Ho

a) o mână pe frunte şi cealaltă pe ceafă
b) în zona tâmplelor
c) vârful capului şi măduva spinării

(3) Kenyoku Ho (Duşul uscat)

O tehnică pentru curăţarea energiei interioare cu ajutorul vibraţiei Reiki.

a) plasaţi mâna dreaptă pe umărul stâng şi lăsaţi-o să alunece în diagonală în jos înspre coapsă, efectuând în acelaşi timp respiraţia “Hado” şi emiţând sunetul “Haa” (acest exerciţiu este pentru purificarea aurei astfel încât să puteţi să plasaţi mâna uşor depărtată de corp)
b) plasaţi mâna stângă pe umărul drept şi lăsaţi-o să alunece în diagonală înspre coapsă, efectuând în acelaşi timp respiraţia “Hado” şi emiţând sunetul “Haa”
c) repetaţi de câteva ori mişcările de mai sus
d) puneţi mâinile pe genunchi

(4) Hikari no Kokyu Ho (Respiraţia luminii)

O tehnică pentru reducerea stresului şi purificarea minţii şi corpului.

a) staţi confortabil pe scaun şi închideţi ochii; respiraţi lent fără a produce nici o tensiune în corp; inspiraţi pen as şi expiraţi pe gură

b) efectuaţi Gassho calmând astfel mintea

c) ridicaţi mâinile cât mai sus posibil şi simţiţi vibraţiile de lumină ce vă scaldă întregul corp

d) încet duceţi mâinile pe genunchi, cu palmele în sus şi ţineţi-le relaxate ca şi cum aţi avea ouă în palme; duceţi mintea în tanden şi ascultaţi-vă respiraţia

e) pe inspiraţie vizualizaţi că energia Reiki având culoare albă vă umple iniţial capul coborând apoi în tanden; de acolo energia este răspândită spre toate organele şi celulele dv.; simţiţi cum are loc procesul de vindecare

f) pe expiraţie vizualizaţi cum lumina care a umplut întregul corp emană prin toată pielea dv., răspândindu-se înspre infinit; eliminaţi orice tensiune existentă în corp

g) prin practica zilnică corpul şi mintea se vor purifica; când sunteţi într-o stare dezechilibrată sau aveţi emoţii negative (furie, frică, tristeţe) umpleţi-vă corpul şi mintea cu energia Reiki, cu lumina si iubire;

h) în încheiere efectuaţi Gassho; scuturaţi bine încheieturile mâinilor

(5) Gassho Kokyu Ho (Respiraţia Gassho)

O tehnică pentru curăţarea minţii şi menţinerea conştinţei stabile

a) staţi confortabil pe un scaun şi închideţi ochii; respiraţi lent şi natural

b) efectuaţi Gassho şi astfel calmaţi mintea

c) ridicaţi mâinile cât mai sus deasupra capului şi simţiţi vibraţiile de lumină ce vă cuprind întregul corp

d) simţiţi vibraţiile energiei şi încet duceţi mâinile în jos la nivelul inimii în poziţia Gassho; focalizaţi-vă atenţia în tanden şi încercaţi să menţineţi mintea cât mai calmă

e) pe inspiraţie vizualizaţi că energia Reiki se deplasează din palme în tanden şi simţiţi cum ea se dezvoltă în acea zonă

f) pe expiraţie vizualizaţi cum energia din tanden urcă spre palme, apoi eliberati-o în aer

g) intuiţia şi senzitivitatea se vor dezvolta deopotrivă prin acest exerciţiu

h) în încheiere efectuaţi Gassho, scuturaţi bine încheieturile nâinilor.

(6) Duşul Reiki

îmbăiaţi-vă în Reiki, purificându-vă corpul şi activaţi energia

a) stati confortabil pe un scaun şi închideţi ochii; respiraţi lent şi natural

b) efectuaţi Gassho

c) ridicaţi mâinile cât mai sus posibil, deasupra capului dv ţinându-le depărtate
d) vizualizaţi că primiţi un duş de energie Reiki de la Sursa Universală
e) în acelaşi timp, dacă aveţi nivelul 2 folosiţi numele simbolului puterii şi vizualizaţi vibraţia sa în corpul dv (1); pentru cei ce au nivel de maestru folosiţi numele simbolului de maestru (2)

Cho Ku Rei

2 Tibetan Dai Ko Myo

f) simţiţi vibraţia energiei Reiki ce vă străbate corpul; în acest moment duceţi palmele în faţa corpului cu faţa întoarsă spre acesta şi mişcaţi-le de la cap înspre picioare îndepărtând astfel energia negaţivă; Reiki emană din mâini împreună cu duşul Reiki vă va purifica; lumina va ajunge în toate celulele corpului dv şi îl va umple în întregime
g) încheiere efectuaţi Gassho

(7) Chakra Kassei Kokyu Ho (tehnica respiraţiei pentru activarea chakrelor)
Această metodă vă va conecta cu energia Reiki şi va active chakrele
a) staţi confortabil pe un scaun şi închideţi ochii; respiraţi lent şi natural
b) efectuaţi Gossho; ridicaţi mâinile cât mai sus posibil, deasupra capului dv; simţiţi vibraţiile de lumină care izbucnesc în întregul corp
c) duceţi mâinile încet pe genunchi păstrând ochii închişi; respiraţi abdominal (în inspire abdomenul se dilată, creşte în volum în timp ce expir se micşorează); faceţi acest exerciţiu până atingeţi o stare de pace şi relaxare
d) pe inspire vizualizaţi cum Reiki intră prin vârful capului şi umple cu lumină fiecare celulă a corpului, pe expir toate tensiunile şi gândurile negative sunt îndepărtate de corp
e) vizualizaţi charka 7 şi începeţi secvenţa activării tuturor chakrelor după cum urmează
f) pentru început efectuaţi respiraţia de bază; aici veţi lucra doar cu chakrele 1,4, şi charka 7

1. inspiraţi energie prin charka rădăcină ; conduceţi energie în charka inimii, simţiţi energia în charka inimii; apoi expiraţi această energie din centrul chakrei inimii în toate direcţiile
2. inspiraţi energie prin charka inimii, conduceţi-o în charka coroană şi expiraţi-o apoi în univers

3. inspiraţi energie prin charka coroană, conduceţi-o în charka inimii şi expiraţi-o apoi în univers

4. inspiraţi energie prin charka inimii şi expiraţi-o prin charka rădăcină

g) efectuaţi aceeastă secvenţă de câteva ori până aţi înşit-o perfect; aceste exerciţii activează chakrele 1,4, şi 7 în acelaşi timp

h) urmează metoda respiraţiei pentru activarea fiecărei chakre în parte; metoda este exact ca mai sus dar veţi înlocui charka inimii cu chakrele 2, 3, 5 şi 6

i) la final efectuaţi Gassho

NOTĂ: dacă nu aveţi timpul necesar este sufficient şi efficient să efectuaţi doar secvenţă respiraţiei de bazâ (paşii 1-6 de mai sus).

Cum să folosiţi Reiki după ce aţi parcurs acest seminar ?

1. Este necesar să practicaţi cât mai mult pentru a vă dezvolta abilitatea şi calitatea Reiki

2. Nu folosiţi conştiinţa sau forţa minţii pentru a realize vindecarea

a) focalizaţi-vă atenţia pe pacient şi obiectul vindecării Reiki

b) apoi deveniţi un canal pur pentru energia Reiki; receptorul va determina rezultatul tratamentului

3. Continuaţi autotratamentul pentru 21 de zile

a) cele 21 de zile provin din perioada de post a lei sensei Usui; efectuaţi autotratamentul Reiki folosind cele 12 poziţii timp de 21 de zile

b) dacă nu aveţi timp, câteva minute pe zi sunt acceptabile; condiţia fizică vă va fi modificată după acordaj; deci nu uitaţi să consumaţi cât mai multă apă

4. Cu cât practicaţi mai mult cu atât veţi simţi efectul Reiki

a) folosiţi Reiki zilnic pentru vindecarea persoanelor, animalelor, plantelor

b) aplicaţi Reiki pe mâncare, băuturi, diverse accesorii

c) citiţi textul pentru nivelul I şi întrebaţi-vă maestrul dacă nu aţi înţeles

d) practicaţi zilnic metodele care vă plac pentru a vă purifica mintea şi corpul

5. Reiki poate fi folosit orcând şi oriunde

aO abilitatea dv de a efectua Reiki nu va dispare dacă nu o folosiţi; forţa vindecării REIKI devine mai mare dacă practicaţi.

Gendai Reiki Ho OKUDEN (Nivelul II)

Cuprins:
Ghid util pentru nivelul 2
Scopul şi conceptual nivelului 2
Simbolurile Reiki - semnificaţie şi utilizări
Cum utilizaţi simbolurile
Vindecarea dincolo de timp şi spaţiu
Metodele ale Reiki vestic

1. Cutia Reiki
2. Tehnica deprogramării mentale
3. Metoda împământării

Tehnici tradiţionale ale Usui Reiki Ryoho

1. Tenden Chiro Ho (Metoda dezintoxicării)
2. Koki Ho şi Gyoshi Ho (Tratamentul prin respiraţie şi privire)
3. Haso Chiryo Ho (Metoda vindecării ombilicului)
4. Seiheki Chiryo Ho (o versiune de Nentatsu Ho)
5. Byosen Reikan Ho (Vindecarea prin hibiki - senzaţiile mâinii)

Metode specifice în Gendai Reiki Ho Okuden

1. Gendai Reikishiki Hatsurei Ho
2. Jiko Joka Ho (metoda autopurificării)
3. Saibo Kasseika (Metoda activării celulelor / trimite-ţi lumină celulelor tale)

Cum să folosiţi Reiki după ce aţi parcurs nivelul 2

Calitatea fluxului energetic Reiki se va îmbunătăţi şi veţi avea mai multe posibilităţi să folosiţi Reiki prin învăţarea simbolurilor şi kotodamelor. Simbolurile sunt antene ce realizează contactul cu energia Reiki iar kotodamele sunt vibraţii sacre ce te conectează cu energia Reiki

Ghid util pentru nivelul 2

1 .Vor fi acordate 3 acordaje
a) fluxul energetic se va dubla (creşterea puterii)
b) energia Reiki din dimensiunile superioare va fi conectată (ridicarea nivelului de vibraţie)
2. Simbolurile şi mantrele transmise
a) veţi folosi forme şi sunete drept catalizatori pentru a rezone cu energia din dimensiuni superioare
b) declanşatori ai sistemului prin rezonanţă cu energia Reiki stabilită prin acordaje
3. Scopul vindecării dincolo de spaţiu şi timp
a) *basic* a trai mai bine căutând completarea procesului de învăţare
b) tratamentul la distanţă - extinderea spaţiului pentru a exersa iubirea şi armonia
c) vindecarea trecutului - ieşirea de sub influenţa energiei negative pentru realizarea sinelui
d) vindecarea în viitor - transmiterea iubirii şi binecuvântării pentru ceea ce doreşti să devii în cursul acestui process de realizare a sinelui

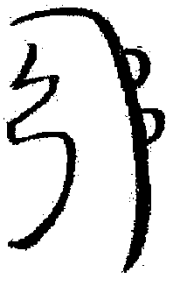
Scopul si paşii nivelului 2

1. Metodele avansate pot fi folosite mai uşor
a) simbolurile şi katodamele pot fi folosite mai uşor
b) oricine poate utilize metodele avansate de Reiki prin folosirea acestora
2. Sunt învăţate mai multe posibilităţi de a folosi Reiki
a) abilitatea de a vindeca este crewcută de la tratamentul cu mâinile la tratamentul dincolo de timp/spaţiu
b) abilitatea Reiki pentru purificarea şi evoluţie spirituală este crescută
3. Acordajele stabilesc sistemul
a) nivelul dv de vibraţie va creşte prin primirea celor 3 acordaje
b) un acordaj face ca celulele creierului să devină active iar dv să fiţi pregătiţi să primiţi energia cu vibraţii înalte

Simbolurile Reiki - semnificaţii şi utilizări

Tip şi caracteristici	**Primul simbol**	**Al doilea simbol**	**Al treilea simbol**
Corp divin	Pământ	Lună	Soare
Descriere uzuală	Putere superioară	Armonie	Absentă
Chakre	1 şi 2	3 şi 4	5 şi 6
Sunet	Cho Ku Rei	Sei He Ki	Hon Sha Ze Sho Nen
Relaţii cu oamenii	Pământul e cel ce a dus la creşterea , purificarea şi transmiterea energiei creative pentru tot ce există. Corpurile umane au intenţia pământului şi ritmul acestuia imprimat în ele. Dezechilibrul elementului va duce la dezvoltarea bolilor sau a nefericirii	Luna are efect asupra pământului, fluxul şi refluxul. Ea poate cauza schimbări constante în sensibilitatea corpurilor umane. A fi în sincronicitate cu energia conştinţei lunare va duce la eliberarea de emoţii, reducerea stresului, va ajuta oamenii să păstreze un spirit superior	Soarele a trimis energia din toate dimensiunile superioare pentru tot ce există. Fără soare pământul sau fiinţele umane nu ar fi putu exista nici măcar o zi. Soarele este baza existentei
Funcţii	Activează funcţiile intrnseci prin recuperarea ritmului şi echilibrului prin rezonanţă cu energia conştinţei pământului	Restabileşte echilibrul psihic şi emoţional şi produce o vindecare profundă. Produce evoluţia spirituală prin creşterea senzitivităţii şi acceptare prin rezonanţă cu energia conştinţei lunare	Conectare cu inima obiectului dincolo de timp şi spaţiu aducând o vindecare profundă şi o transformare prin rezonanţă cu energia conştinţei soarelui

Utilizare	Activarea şi sporirea energiei, focalizarea acesteia pe ţintă, stabilizarea şi fixarea energiei şi totodată purificarea energiei	îmbunătăţirea relaţiilor interumane, obiceiurilor rele, rezolvarea cu energie fină a iubirii şi armoniei a tuturor tipurilor de afecţiuni şi karmei şi traumelor	Tratament dincolo de timp şi spaţiu. Urmărirea unei stări de linişte şi pace, corecţia deformărilor care au creat obstacole pentru
Tratament	îmbunătăţirea statusului energetic fizic sau material	Restaurarea echilibrului psihic şi emoţional	Conectarea la obiecte de la distanţă în timp şi spaţiu. Deseori folosit împreună cu alte simboluri



Cum utilizaţi simbolurile

1. Primul simbol este folosit individual sau pentru a amplifica forţa altor simboluri
   a) purificarea unui loc, spaţiu, mâncării, băuturilor
   b) pentru a circula în siguranţă
   c) pentru a încuraja pe cineva
   d) pentru a stabili relaţii bune cu ceilalţi
   e) pentru protecţie energetică

2. Al doilea simbol poate fi folosit împreună cu primul (2+1) în următoarele cazuri:

a) când sunteţi tensionat sau în condiţii dizarmonice pentru a aduce armonie
b) pentru a ţine o conferinţă, întâlnire, negocieri, pentru a asigura succesul într-un interviu
c) pentru a vă odihni, a elimina furia, tristeţea, blocajele emoţionale sau a schimba mintea
d) pentru a vă realize ţelurile (o mână pe frunte, cealaltă pe ceafă)

3. Al treilea simbol împreună cu primul (3+1) se foloseşte pentru probleme de origine materială iar toate 3 în ordinea 3+2+1 pentru probleme spiritual-emoţionale
a) pentru transmiterea energiei în timp şi spaţiu
b) pentru a modifica AND-ul
c) pentru a vă conecta cu un obiect, persoană

Vindecarea dincolo de timp şi spaţiu

1. Vindecarea la distantă

a) focalizaţi-vă mintea pe fotografia persoanei; în lipsa acesteia creaţi o imagine vizuală (fantomă) a persoanei respective
b) focalizaţi-vă în minte scopul tratamentului (a adduce conştientizare, armonie, pace, calm sau recuperare după boală)
c) conectaţi-vă cu persoana (trimiteţi simbolul 3 pentru a stabili contactul; în cazul bolilor fizice trimiteţi 3+1, iar pentru stress sau boli psihice 3+2+1
d) ţineţi mâinile deasupra fotografiei cu ochii închişi sau deschişi, după cum vă convine
e) la final efectuaţi curăţarea aurei pe fotografie, apoi exprimăţi-vă respectful prin poziţia Gassho

2. Tratamentul trecutului pentru purificarea karmei şi a traumelor

Dacă vă amintiţi ceva ce vă faceţi să vă blamaţi singur, chiar dacă un obicei ne este făcut intenţionat, acea amintire poate fi o karmă. Dacă aţi avut un accident în trecut şi aţi fost rănit iar rănile fizice au trecut dar cele mentale au rămas, aceasta este o traumă.
scrieţi numele dv pe o bucată de hârtie, desenaţi simbolurile în ordinea 3+2+1, pronunTaTi numeleacestora de 3 ori şi trimitaţi Reiki în trecut
b) închideţi ochii şi respiraţi calm; continuaţi această respiraţie până simţiţi că sufletul dv se dizolvă în vibraţia dimensiunilor superioare
c) la final efectuaţi curăţirea aurei, Gassho şi mulţumiţi fiinţelor superioare

3. Tratamentul viitorului

a) focalizaţi-vă mintea pe viitorul dv
b) scrieţi numele dv, data, ora, locul şi ceea ce doriţi pe hârtie, repetând de 3 ori data şi ora
c) închideţi ochii şi imaginaţi-vă în cea mai bună situaţie la data şi ora alese
d) desenaţi simbolurile în ordinea 3+2+1 şi cântaţi Kotodamele pentru fiecare dintre ele
e) transmiteţi energie Reiki la momentul respective
f) la final efectuaţi curăţarea aurei, Gassho şi mulţumiţi fiinţelor superioare

Metode ale Reiki vestic

1. Cutia Reiki

Este o metodă în care folosiţi concentrarea energiei Reiki pentru a vă realize diverse şi numeroase proiecte, ţeluri sau dorinţe în acelaşi timp. Trebuie să aveţi o cutie nemetalică pentru a vă ţine hârtiile pe care le veţi utilize pentru diverse dorinţe pregătiţi o cutie nemetalică sau un săculeţ pentru stocarea hârtiilor efectuaţi Jaki Kiri Joka Ho

scrieţi dorinţa pe o bucată de hârtie (o singură dorinţă pe o singură hârtie)
desenaţi cele 3 simboluri în ordinea 3+2+1 repetând kotkdamele pentru fiecare de 3 ori
puneţi hârtie în cutie şi apoi plasaţi cutia într-un loc unde nu poate fi văzută
trimiteţi energie în fiecare zi spre foaia de hârtie (spre cutia cu foi)
NOTĂ: este important ca în timpul efectuării acestei proceduri să dorim să realizăm toate acele ceerinţe ale noastre fără a răni în nici un mod pe altcineva şi ca toate dorinţele să fie în folosul dv spiritual

2. Tehnica deprogramării mentale

a) realizaţi curăţarea aurei
b) plasaţi o mână la spatele capului pacientului şi desenaţi cu cealaltă mână simbolurile 3+2+1 în timp ce rostiţi kotodamele corespunzătoare fiecăruia
c) aplicaţi o mână pe frunte şi cealaltă la ceafă simţindu-vă plin de lumină; trimiteţi această lumină spre pacient
d) repetaţi afirmaţia de 3 ori
e) la final efectuaţi curăţarea aurei

Este eficient dacă repetăm acest exerciţiu zilnic timp de o săptămână.

3 Metoda împământării

Tehnica vă conectează cu centrul pământului folosind energia staţi aşzat cu mâinile pe genunchi, închidedţî ochii şi calmaţi mintea în faţa dv desenaţi cele 3 simboluri şi spuneţi kotodamele corespunzătoare plasaţi o mână pe frunte şi cealaltă pe ceafă şi trimiteţi Reiki, plasaţi ambele mâini pe tanden şi trimiteţi Reiki, infăşuraţi genunchi cu mâinile şi trimiteţi Reiki, înfăşuraţi labele picioarelor cu mâinile şi trimiteţi Reiki.

<u>Tehnici tradiţionale ale Usui Reiki Ryoho</u>

1. Tanden Chiryo Ho (Metoda dezintoxicării)

a) plasaţi-vă o mână pe tandenn (la 3 cm sub ombilic) şi cealaltă pe frunte (unde începe părul să crească); simţiţi energia din mână de pe frunte şi spuneţi mental “te rog elimină, îndepărtează otrava din corpul meu” pentru câteva minute

b) mutaţi mâna de pe frunte şi puneţi-o deasupra celelalte pe tanden; lăsaţi Reiki să circule astfel pentru 20 - 30 de minute

c) efectuaţi această metodă repetat până apare un efect vizibil; odată realizat, următorul tratament va fi mai uşor

2. Koki Ho şi Gyoshi Ho (Tratamentul prin respiraţie si privire)

a) dacă simţiţi fierbinte în piept, gură sau nas atunci când efectuaţi Reiki puteţi face tratament şi cu ajutorul respiraţiei; inspiraţi pen as şi expiraţi lin, gentil pe gură, ţinândbuzele ca şi cum aţi fluiera, spre zona unde doriţi să dirijaţi Reiki; această metodă este utilă atunci când doriţi să efectuaţi Reiki în zone pe care nu le puteţi atinge, spre exemplu arsuri

b) ochii pot dirija şi ei Reiki; trebuie doar să priviţi zona şi să simţiţi că ea este curăţată şi vindecată; încercaţi să nu vă concentraţi sau să aveţi o privire prea aspră

3. Haso Chiro Ho (Metoda vindecării ombilicului)

Ombilicul este centrul corpului dv şi locul vindecării pentru orice afecţiune

puneţi degetul mijlociu pe ombilic şi simţiţi pulsul pentru o vreme acolo simţul pulsaţiei este gradat condos de Reiki fiind în rezonanţă cu energia universală ţineţi degetul în această zonă până vă simţiţi relaxat şi echilibrat metoda alternativă este să ţineţi mâna la 3-5 cm în fată ombilicului şi să transmiteţi Reiki în acea zonă

4. Seiheki Chiryo Ho (o versiune de Nentatsu Ho)

a) plasaţi o mână pe frunte şi cealaltă la ceafă; transmiteţi un mesaj pur prin intermediul mâinii situate în zona frunţii pentru 1-2 minute (mesajul poate să dezvolte personalitatea, să corecteze obiceiuri dăunătoare)

b) mutaţi mâna de pe frunte dar păstraţi mâna în zona cefei pentru cel puţin 5 minute efectuând în acest interval de timp Reik; când conduceţi Reiki nu trebuie să mai transmiteţi nici un mesaj mental

c) puteţi folosi această metodă pentru dv sau pentru alţii; când aplicaţi această tehnică pentru alte personae fiţi sigur că mesajul corespunde cu ceea ce doreşte pacientul; este mai bines să efectuaţi procedeul de mai multe ori pentru o perioadă scurtă de timp decât să faceţi un singur tratament mai lung

5. Byosen Reiki Ho (Vindecarea prin hibiki - senzaţiile mâinii)

Când o persoană suferă de o afecţiune puteţi simţi un semnal transmis de la sursa afecţiunii. Acest semnal, denumit byosen, variază în funcţie de severitatea şi statusul bolilor, de la o persoană la alta. Câteva exemple de astfel de semnale: senzaţii de mişcare, pulsaţii, înţepături, durere, căldură, răceală. Va trebui să aplicaţi mâinile în cele 12 poziţii de bază până când veţi simţi în mod distinct ecoul transmis de boală (denumit hibiki în limba japoneză) puneţi mâinile deasupra corpului şi mişcaţi-le scanând astfel întregul corp; opriţi mâinile unde simţiţi cel mai puternic hibiki (senzaţie de durere, căldură, răceală, vibraţie, amorţeală); acea zonă diferă de regulă de localizarea simptomului; vă va lua timp şi experienţă ca să apreciaţi senzaţiile hibiki vă creşte până când va atinge un vârf apoi va începe să scadă, ceea ce înseamnă un ciclu: trebuie sa ţineţi mâinile pe acea zonă minimum un ciclu; pe măsură ce acest ciclu se repetă vârful hibiki va descreşte.

Metode specifice în Gendai Reiki Ho Okuden

I. Gendai Reikishiki Hatsurei Ho

a) staţi în stilul japonez (Sei Za); îndepărtaţi toate tensiunile din corp şi relaxaţi-vă; închideţi încet ochii şi menţineţi spatele drept; focalizaţi-vă atenţia în tanden (situate la 3-5 cm sub ombilic); plasaţi ambele mâini pe genunchi cu palmele în sus

b) Mokunen: aceasta înseamnă să spuneţi mental subconştientului că veţi incepe hatsurei ho

c) Kenvoku: înseamnă purificarea minţii prin realizarea respiraţiei Hado

1. plasaţi mâna dreaptă la nivelul umărului stăng şi lăsaţi-o să alunece în diagonală spre şoldul drept în timp ce efectuaţi respiraţia Hado emiţând sunetul Haa (acest exerciţiu se adresează purificării aurei, deci puteţi plasa mâna la mică distanţă de corp)
2. plasaţi mâna stângă la nivelul umărului drept şi efectuaţi aceeaşi tehnică dar de vdata asta duceţi mâna spre şoldul stâng
3. repetaţi de câteva ori aceste mişcări
4. plasaţi apoi mâna dreaptă la nivelul umărului stâng şi lăsaţi-o să alunece pe exteriorul braţului stâng până înspre degete în timp ce efectuaţi respiraţia Hado
5. efectuaţi acelaşi exerciţiu de mai sus cu mâna opusă
6. puneţi mâinile pe genunchi

d) Conectarea cu Reiki: ridicaţi mâinile deasupra capului şi simţiţi vibraţiile luminii Reiki cum circulă prin corpul dv

e) Joshin Kokyo Ho (înseamnă purificarea minţii)

1. respiraţi calm inspirând şi expirând, în minte având numai gânduri pure; ţineţi ambele mâini pe genunchi cu palmele uşor întoarse ca şi cum aţi ţine un ou; focalizaţi atenţia în tanden; respiraţi natural eliminând tensiunile din corp
2. pe inspire imaginaţi-vă că energia Reiki coboară prin mijlocul capului până în tanden şi se împrăştie în întregul dv corp; în acelaşi timp imaginaţi-vă că toată tensiunea este îndepărtată, ceea ce vă face să vă simţiţi relaxat
3. pe expir efectuaţi respiraţia Hado pronunţând sunetul Haa încet dar ferm; în acelaşi timp imaginaţi-vă că lumina care v-a umplut corpul trece prin piele şi se împrăştie în univers

f) efectuaţu Gassho

g) Seishin Toitsu (înseamnă concentrarea minţii)

1. pe inspire imaginaţi-vă că energia luminoasă Reiki circulă prin ambele mâini spre tanden şi îl umple , îl încarcă
2. pe expir în timp ce efectuaţi respiraţia Hado imaginaţi-vă că lumina emană din tanden în mâini

2. Jiko Joka Ho (Metoda autopurificării)

a) staţi confortabil pe un scaun cu picioarele depărtate la nivelul umerilor; respiraţi calm închizând încet, încet ochii; imaginaţi-vă o linie ce face legătura dintre cer şi pământ şi plasaţi vârful capului şi coloana vertebrală de-a lungul acestei linii

b) efectuaţi Gassho; ridicaţi mâinile deasupea capului şi simţiţi vibraţia energiei Reiki cum circulă prin întegul dv corp

c) coborâţi mâinile şi deschideţi-le cu palmele îndreptate în jos; aduceţi palmele împreună cu vârfurile degetelor atingând pieptul

d) în timp ce efectuaţi respiraţia Hado pronunţând sunetul Haa împingeţi mâinile în jos eliberând astfel energia din corp; simţiţi cum energia părăseşte corpul prin tălpile picioarelor

e) pe inspire ridicaţi mâinile pe lângă corp deasupra capului şi conduceţi energia pământului spre cer

f) apoi primiţi energia ce coboară din cer; efectuând respiraţia Hado duceţi mâinile în jos până la nivelul capului; apoi treceţi cu ele prin faţa corpului dv până la nivelul pieptului, abdomenului, eliberând energia prin tălpile picioarelor

g) acest exerciţiu este pentru autopurificare, vindecare şi ridicarea vibraţiilor proprii, efectuaţi acest exerciţiu oricând, oriunde şi ori de câte ori vă convine

3. Saibo Kasseika (Metoda activării celulelor/ trimite-ţi lumină celulelor tale)

a) staţi confortabil; închideţi ochii lent; îndreptaţi coloana vertebrală şi plasaţi mâinile pe genunchi cu palmele în sus

b) efectuaţi Gassho; ridicaţi mâinile deasupra capului şi simţiţi vibraţiile de lumină care vă fulgeră prin corp

c) simţiţi vibraţia în timp ce coborâţi mâinile; mutaţî-vă atenţia în cap şi scanaţi întregul corp cu ochiul minţii de sus în jos; când găsiţi o zonă dezechilibrată energetic înseamnă că acolo este o congestie

d) pe inspire trimiteţi Reiki în acea zonă spunând mental celulelor “mulţumesc pentru conştientizare; învăţ ca iubirea şi armonia să fie conduse de REIKI”; după ce aţi spus aceste cuvinte mutaţi-vă atenţia în următoarea zonă congestionată şi repetaţi exerciţiul

e) când aţi perfecţionat acest exerciţiu este sufficient ca să sesizaţi zona tensionată şi trimiteţi lumina Reiki spre ea mulţuminând mental

f) pe măsură ce vă perfecţionaţi acest exerciţiu nu va mai fi necesar să spuneţi ceva subconştientului pentru cci când scanaţi corpul trasmitaţi energie Reiki spre zona tensionată se va face automat

Cum să folosiţi energia Reiki după ce aţi parcurs nivelul 2
Energia Reiki cu care veţi lucra se dublează astfel încât puteţi efectua un tratament complet Ţinând mâinile pe fiecare poziţie aproximativ 2 minute Prin utilizarea simbolurilor puteţi realize diverse tehnici eficiente de Reiki vindecare şi purificare la nivel fizic vindecare şi purificare la nivel spiritual vindecare şi purificare dincolo de timp şi spaţiu